

		SEGUNDA - 03.03.25	Kcal	TERÇA - 04.03.25	Kcal	QUARTA - 05.03.25	Kcal	QUINTA - 06.03.25	Kcal	SEXTA - 07.03.25	Kcal	SÁBADO - 08.03.25	Kcal	DOMINGO - 09.03.25	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Creme de alface	177	CARNAVAL		Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado ¹	177	Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177		
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete ^{2,4,12,14}	467			Soufflé de pescada ^{2,3,4,14}	492	Feijoada de porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Filetes de pescada assados c/ arroz ^{2,4,12,14}	420	Lombo de porco assado com arroz ^{1,3,6,10,12}	655	Peixe espada assado com batata cozida ^{2,4,14}	449		
	ALTERNATIVO	Bifes de peru estufados c/ esparguete ^{1,3,6,10,12}	581			Frango guisado c/ massa ^{1,3,6,10,12}	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{2,4,12,14}	688	Bolonhesa de carne ^{1,6,10,12}	820						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60			Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74			Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas ^{1,6}				Croquetes de legumes com arroz ^{1,3,5,7,8,12}		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ⁶		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Ratatouille de legumes com grão ¹²		Beringela recheada com seitan e legumes ^{1*6}			
J A N T A R	SOPA	Sopa de alho francês	177		Creme de repolho	177	Sopa juliana	177	Creme de cenoura e nabiças	177							
	PRATO PRINCIPAL	Almondégas com puré de batata ^{7,12}	379		Bifanas ao alinho com arroz ¹²	640	Salada russa com pescada e ovo ^{2,3,4,14}	448	Vitela estufada com arroz ¹²	770							
	ALTERNATIVO	Pescada cozida com batata cozida ^{2,4,14}	486		Solha no forno com batata corada ^{2,4,12,14}	422	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,6,10,12}	739	Bacalhau gratinado com espinafres ^{1,2,3,4,5,7,8,12,14}	875							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60		Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176							
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74		Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74							

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 10.03.25	Kcal	TERÇA - 11.03.25	Kcal	QUARTA - 12.03.25	Kcal	QUINTA - 13.03.25	Kcal	SEXTA - 14.03.25	Kcal	SÁBADO - 15.03.25	Kcal	DOMINGO - 16.03.25	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana	291	Sopa de alho francês	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	885	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{1,2,3,4,5,7,8,12,14}	875	Bolonhesa de carne ^{1,6,10,12}	440	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{2,4,12,14}	561	Arroz de pato ^{3,12}	684	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ^{2,3,4,6,12,14}	862	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	737
	ALTERNATIVO	Perca assada c/ batata cozida ^{2,4,12,14}	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,6,10,12}	820	Peixe espada assado c/ batata cozida ^{2,4,12,14}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas ¹²	635	Arroz de peixe simples ^{2,4,14}	523				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 176	Fruta	68
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,6,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,5,6,7,8,10}		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}		Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6}		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3,6,10}	
J A N T A R	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de coentros	177				
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Gomes de Sá ^{3,4,12}		Tortilha de tomate e frango desfiado ^{3,6,12}	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,2,3,6,7,10,14}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789	Corvina assada c/ batata assada ^{2,4,12,14}	561				
	ALTERNATIVO	Bife de peru estufado c/ esparguete ^{1,3,6,10}	539	Pescada estufada c/ batata cozida ^{2,4,12,14}	561	Carne de porco assada c/ fusili ^{1,3,6,10,12}	740	Red fish assado c/ batata cozida ^{2,4,12,14}	688	Carne de vaca estufada c/ arroz branco ¹²	539				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Cenoura estufada	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 176				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 17.03.25	Kcal	TERÇA - 18.03.25	Kcal	QUARTA - 19.03.25	Kcal	QUINTA - 20.03.25	Kcal	SEXTA - 21.03.25	Kcal	SÁBADO - 22.03.25	Kcal	DOMINGO - 23.03.25	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de alho francês com cenoura	177	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças ²	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{2,4,12,14}	688	Frango à Brás ^{3,6,12}	945	Lombos de pescada estufados com batata cozida ^{2,4,12,14}	645	Rancho ^{1,3,6,10,12}	582	Delícia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{1,2,4,14}	803	Strogonoff de porco com cogumelos 1,3,6,10,12	713	Bacalhu gratinado 1,3,4,6,12,13,14	484
	ALTERNATIVO	Bifana estufada c/ batata e cenoura cozida ¹²	683	Arroz de lulas ¹⁴	571	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz ¹²	609	Solha no forno c/ batata assada ^{2,4,12,14}	645	Peito de peru estufado c/ batatinhas ¹²	551				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas ^{1,6}		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ⁶		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3,5,6,7,8,10,12}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3,6,10}		Falafel com arroz de sultanas ^{1,3,5,7,8,12}		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos ^{1,6,10}		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)	
J A N T A R	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa Juliana	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,6,10,12}	739	Pescada com todos ^{2,3,4,14}	754	Empadão de carne ^{3,7,12}	703	Açorda de Bacalhau ^{1,2,3,4,14}	554	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	1024				
	ALTERNATIVO	Peixe espada assado com batata cozida ^{2,4,14}	449	Costeletas fritas c/ esparguete ^{1,3,6,10,12}	767	Massada de peixe ^{1,2,3,4,6,10,14}	337	Frango guisado c/ arroz ¹²	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{2,4,7,12,14}	690				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina 1,3,6,7,8,12	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 24.03.25	Kcal	TERÇA - 25.03.25	Kcal	QUARTA - 26.03.25	Kcal	QUINTA - 27.03.25	Kcal	SEXTA - 28.03.25	Kcal	SÁBADO - 29.03.25	Kcal	DOMINGO - 30.03.25	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202/ 177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,10,12}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{2,3,4,12,14}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1,3,6,10,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738	Hamburguer no forno c/ esparguete ^{1,3,6,10}	637	Alhada de cação ^{1,4,6}	574	Vitela estufada com puré de batata ^{7,12}	599
	ALTERNATIVO	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas estufadas c/ arroz branco ¹²	710	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa ^{1,3,6,10,12}	660	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{2,4,12,14}	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 178	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,10,12}		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1,3,6,10}		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja ⁶		Barritas de legumes com arroz de tomate ^{1,6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Sopa de Repolho	213	Sopa de courgete com cenoura	177				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{2,4,12,14}	778	Arroz de aves ³	421	Filetes de solha assados com puré de batata ^{2,4,7,12,14}	772	Carne de porco estufada c/ massa ^{1,3,6,10,12}	886	Empadão (arroz) de atum ⁴	389				
	ALTERNATIVO	Frango estufado simples com massa ^{1,3,6,10,12}	678	Perca corada c/ batata cozida ^{2,4,12,14}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678	Peixe-espada assado c/ batata cozida ^{2,4,14}	449	Alheira com ovo estrelado c/ batata frita ^{1,3,6,12}	1167				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 178	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.